

それ、フレイルかも？

# いきいき度測定会

町民なら  
年代問わず  
どなたでも！

年をとって、心身の活力が低下した状態を **フレイル** と言います。  
「歩くのが遅くなった」「最近食欲がない」「家の中で過ごすことが多くなった」と感じる方はフレイルの危険信号がともっているかも！？

フレイルの予防、早期発見のために、お気軽にご参加ください。

| 日にち       | 時 間                        | 場 所                                             |
|-----------|----------------------------|-------------------------------------------------|
| 10月15日(火) | 13:30~15:30                | いきいき交流プラザ(中央3丁目)                                |
| 11月20日(水) | 10:00~12:00<br>13:30~15:30 | 遊歩道のえき つぎたて(継立)<br>※午前:栄養・口腔機能測定のみ<br>午後:体力測定のみ |
| 12月 6日(金) | 13:30~15:30                | 農村環境改善センター(角田)<br>※体力測定のみ                       |
| 12月13日(金) | 13:30~15:30                | 農村環境改善センター(角田)<br>※栄養・口腔機能測定のみ                  |
| 1月14日(火)  | 13:30~15:30                | まちの駅 栗夢プラザ(中央2丁目)                               |
| 2月18日(火)  | 13:30~15:30                | いきいき交流プラザ(中央3丁目)                                |
| 3月 5日(木)  | 13:30~15:30                | まちの駅 栗夢プラザ(中央2丁目)                               |

## おもな測定項目

### 栄養

体脂肪・  
筋肉量測定  
指輪っかテスト  
など

### 口腔

「パ」「タ」「カ」  
発語測定  
※各発語の回数  
を調べます

### 体力

脚力・歩行能力  
歩行安定性  
バランス能力  
など

くりやま健康マイレージ  
1ポイント



- ◎各日定員20人  
※先着となります
- ◎無料です
- ◎飲み物を持参ください
- ◎動きやすい服装でお越しください

前日までに、下記に申し込みください  
**栗山町地域包括支援センター**  
(役場新庁舎⑥番窓口)

☎ 73-2255



※裏面もご覧ください

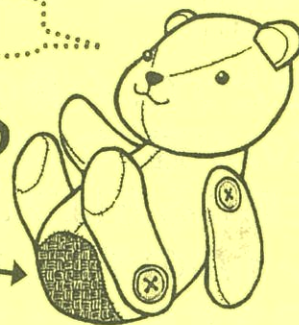
※ 裏面もご覧ください

## 女性のための健康講座

尿モレ対策に！

# ペリネケア、始めませんか？

(ペリネ…骨盤底筋群のこと)→



筋肉は、意識的にトレーニングしなければ年々衰えてしまいます。

特に足や体幹部の筋力低下は顕著で、なかでも腹筋群やペリネ（骨盤底筋群）の衰えからくる「尿モレ」は女性に多いお悩みです。

30代～70代女性の3人に1人、80代女性では2人に1人以上の割合で、尿モレ経験があるとも言われ年齢を重ねるごとに頻度が増し、日常生活にまで支障をきたす場合もあります。

すでにお悩みの方も、予防に興味のある方も、この機会にペリネのケアを始めませんか？

【対 象】町内在住の女性

【日 時】1回目 10月16日（水）14：00～15：30

2回目 10月30日（水）14：00～15：30

【場 所】総合福祉センターしゃるる ふれあい室

【利用料】1回 200円

【内 容】尿失禁についての講話と予防のための運動プログラム

\* 椅子に座っての体操や、床での筋力トレーニング など

【持ち物】タオルや水分補給用の飲み物（上靴は必要ありません）

【講 師】株式会社ファインエイジング 健康運動指導士 西村真有美

くりやま健康マイレージ対象講座です！

※ 1回につき1ポイント



《お問い合わせ・お申込み先》

栗山町地域包括支援センター（栗山町役場 新庁舎 1階⑥番窓口）

電話 73-2255